

САМОМЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ

**Самоменеджмент-использование
набора испытанных методов и
навыков в повседневной
практике, для оптимизации
использования своего времени и
повышения эффективности
работы**

**Для того чтобы самоменеджмент
был успешным, независимо
целей его использования,
достаточно выполнять несколько
нехитрых правил**

Первое правило самоменеджмента –

постановка четких целей, т.е.

**нужно заранее наиболее
конкретно представить, к
чему надо стремиться.**

Правильно поставленная

цель дает ясное

представление о результате.

**Второе правило
самоменеджмента –
планирование. Также как
любая организация планирует
свою деятельность, каждый
человек должен планировать
использование своего
времени для достижения
поставленных целей.**

**Третье правило
самоменеджмента – принятие
решений, т.е. нужно
установить приоритетность,
какое из дел надо сделать в
первую очередь, а какое во
вторую.**

Четвертое правило самоменеджмента –

**реализация и организация, т.
е. необходимо организовать
распорядок своего рабочего
дня и придерживаться его.**

Пятое правило самоменеджмента – контроль. Получая какой-либо результат, его сравнивают с поставленной целью – если результат соответствует запланированному, то трудовой процесс идет в заданном направлении, если же нет, то надо либо корректировать течение трудового процесса, либо пересмотреть цели.

Самоменеджмент – это управление собственными ресурсами, т.е. умение их приобретать, сохранять, развивать и рационально использовать и быть успешным и самодостаточным человеком.

Имидж - целенаправленно формируемый образ (какого-либо лица, явления, предмета), признанный оказывать эмоционально-психологическое воздействие на кого-либо.

Имидж - как увеличительное стекло, позволяет наиболее зрительно проявиться деловым и личностным качествам человека. Благодаря нему, можно привнести в повседневное общение комфорт, создать доброжелательную обстановку в рабочем офисе

Ценностные функции имиджа:

1. Личностно-возвышающая.

Благодаря положительному имиджу создается облик личности, который подчеркивает ее духовное достоинство, визуально определяет ее лучшие душевные характеристики и в целом демонстрирует ее индивидуальную незаурядность.

2. Психотерапевтическая.

Личность, обладающая обаянием, обречена на людское внимание и признание, что пополняет, а в ряде случаев восстанавливает ее биоэнергетику, о чем свидетельствует ее устойчивое положительное настроение, оптимизм в достижении своих целей и уверенность в себе.

3. Субъективное

предназначение ценностных функций имиджа.

Создание такого выразительного личного облика, который бы располагал к себе людей, а значит, облегчал им общение с таким человеком, стимулировал быть с ним более открытым (доверять свои взгляды и желания).

Технологические функции имиджа:

1. Социальная адаптация.

Благодаря правильно подобранному имиджу возможно быстрое вхождение в конкретную социальную среду, расположение к себе людей, достижения с ними самых продуктивных и доброжелательных контактов.

2. Высвечивание лучших лично-деловых характеристик.

**Это значит подчеркнуть свои
наиболее привлекательные
качества, вызывая у людей
доверие, симпатию и обращая их
внимание на свои
профессиональные достоинства.**

3. Сглаживание или сокрытие негативных личностных данных.

То есть посредством одежды, прически, макияжа, великолепных манер поведения отвлечь взгляд людей от собственных недостатков.

4. Концентрация внимания людей на себя.

Другими словами, умение «светиться» людям всегда обращает их внимание к тому, кто излучает неординарность и доброжелательность, а значит, они будут заинтересованы в общении и работе именно с такой личностью

5. Это означает не замыкание личности в своем возрастном имидже, визуальное свидетельство современных манер общения и соблюдения последних тенденций моды, что позволит расширить круг контактов и успешно заниматься профессиональной деятельностью в разновозрастных социумах.